

～健康寿命を延ばそう！～

転倒予防トレーニング教室



募集要項

場 所 吹田市立南吹田市民体育館 会議室

日 時 令和7年7月9日（水）
13：30～14：30

受講料 880円（税込）

対 象 50歳以上

❁ 持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

❁ 定 員：15名（先着順）

❁ 申 込：6月9日（月）～7月8日（火）

内 容：簡単な異操作運動から始め、イスに座ったまま出来るストレッチや筋力トレーニングを行います。

指導員紹介



古久保 沙織

南吹田市民体育館指導員
ミスノアクティブリーダー2級



吹田市立南吹田市民体育館

TEL：06-6386-7050

〒564-00243 大阪府吹田市南吹田5-34-1
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7115>

●開館時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第4月曜日・年末年始